Ropa Vieja

receta para 6 personas

1 corte de paletilla o aguja (Chuck Roast) de 2 1/4 a 2 ½ libras o 2 cortes de bistec de cinta (Flank Steak) de 1 ¼ libras cada uno
2 cucharadas de sal marina fina (fine sea salt) o kosher
Pimienta fresca, molida
Cebolla en polvo
3 cucharadas de aceite de canola
½ taza de sofrito
¼ cucharadita de comino
16 onzas de salsa de tomate al estilo Español (como Goya)
1 ½ tazas de agua
3 cucharadas de alcaparrado o aceitunas rellenas de pimientos picadas
2 hojas de laurel
4 tallos de ápio, con hojas, cortadas en cubitos de ¼ pulgada
3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en cubitos de ¼ pulgada
1 taza de guisantes (peas) frescos o congelados

Precaliente el horno a 350°F. Machaque la carne con un mazo para carne pesado, y rebaje la carne a ½ pulgada de gordo. Sazone ambos lados de la carne generosamente con sal, pimienta y el polvo de cebolla. Caliente el aceite en un sartén grande, pesado y a prueba de calor sobre fuego alto hasta que el aceite comienze hacer ondas. Agregue la carne y cocine hasta dorar en ambos lados, unos 10 minutos.

Saque la mayoria de la grasa del sartén. Eche el sofrito, 2 cucharadas de sal, y el comino y hierva. Dependiendo de cuanto aceite quede en el sartén, puede que tenga que agregar un poco de aceite de oliva para lograr un textura cremosa. Agregue la salsa de tomate,agua, alcaparrado o aceitunas y las hojas de laurel. Hierva, cubra y cocine hasta que la carne se desprenda

del hueso fácilmente con un tenedor, unas 2 ½ horas. Déjelo descansar en la salsa hasta que se enfríe suficiente para poder manejarlo.

Despegue la carne del hueso en trizas, a mano o usando 2 tenedores. Regrese a la salsa y agregue el ápio y zanahoria. Deje hervir sobre fuego lento y cocine hasta que los vegetales esten blandos, unos 10 minutos. Agregue los guisantes y cocine unos cuantos minutos mas. Chequee el líquido mientras cocine agregando mas agua o caldo si es necesario.